

## Hygien när du lagar mat – gör så här:

- Laga inte mat till andra när du är eller nyligen har varit magsjuk.
- Undvik direkt kontakt med mat om du har infekterade sår eller eksem på händerna.
- Använd rena, torra redskap och skärbrädor.
- Håll rent på arbetsbänken när du lagar mat.
- Använd hushållspapper, inte disktrasa, för att torka upp rå köttsaft.
- Diska och torka knivar, köksredskap och skärbrädor noga när du skurit eller hanterat rått kött och fågelkött innan du använder dem till att bereda mat som inte ska upphettas, till exempel salladsgrönsaker.
- Lägg inte färdiglagad mat på fat där rått kött och rått fågelkött har legat.
- Skölj grönsaker.
- Sätt in kylvaror, som färskt kött, fisk och mejerivaror, i kylan så fort som möjligt.
- Bra kylskåpstemperatur är + 4 °C. Ha gärna en termometer i kylskåpet.

För personer med nedsatt immunförsvar, äldre och gravida finns också särskilda råd om bakterien listeria.